

うどん～4

○ 伝承料理のいわれ

昔からうどんは地域の様々な行事食の折々に作られてきました。また、朝にうどんをこねておき、農繁期の忙しいお昼の準備の手間をはぶける便利な料理でした。

季節により具や汁をかえて、夏は冷や汁、冬はけんちんなど幅広く楽しめるのも人気の一つです。うどんは食欲のない時の消化も良く体調の悪いときの健康管理にも、素早くエネルギー補給できるので便利です。

< 材 料 >

小麦粉（地粉）	1 k g
打ち粉	1 0 0 g
塩	4 0 g 前後（冬は多め、夏は少なめ）
ぬるま湯	4 0 0 c c 前後（冬は多め、夏は少なめ）

< 作り方 >

- 1 小麦粉と塩を混ぜ、一回ふるう。
- 2 大きめのボール(こね鉢)で、少しずつぬるま湯を加えながら、小麦粉全体に水を回し入れる。
- 3 ひとつにまとまるように力を入れこね、成形しポリ袋に入れ、袋の上から足で踏んではロール状に丸め、この作業を3～4回繰り返す。
- 4 空気を抜くように丸めて、袋の上から両面を踏み円状にしたら、30～40分寝かせる。
- 5 のし板の上に打ち粉を振り、生地を麺棒で広げのす。
- 6 うどんを屏風だたみにして、好みの幅に切る。
- 7 湯をたっぷり沸騰させた鍋に、切ったうどんを入れる。
(鍋底の面をゆっくり離す程度で、浮き上がるまで、かき混ぜない。)
- 8 ぐらぐらと煮上がったたら、中火(吹きこぼれず、中央がボコボコ沸いている状態)にして、5分程度ゆでる。
- 9 流水で十分にさらし、ザルにあげる。

